Progresul tinerilor gimnaşti

După două zile de întreceri, la Ploieşti, Galaţi, Oraşul Stalin, Lugoj şi Cluj, au fost desemnaţi participanţii la faza finală a campionatului de gimnastică al RPR care se va desfăşura la 17-18 Noembrie.

Faza de zonă a campionatului a evidenţiat zeci de elemente talentate care, printr'o pregătire continuă şi temeinică vor ajunge în scurtă vreme printre elementele fruntaşe ale acestui sport.

Margareta Breazu, Ion Popa, Constantin Mihalcea .din Ploeşti sunt tineri care au început doar cu câteva luni în urmă să practice gimnastica la aparate, reuşind prin comportarea lor să se claseze pe primele locuri la categoriile respective.

Nivelul tehnic al concursurilor de zonă a fost superior, fapt ce dovedeşte seriozitatea cu care s'au pregătit concurenţii în vederea întrecerilor. La toate aparatele, gimnaştii au lucrat frumos chiar şi la cal cu mânere — aparate la care se lucrează foarte greu şi unde gimnaştii noştri fruntaşi prezintă încă unele lipsuri — concurenţii au lucrat bine, obţinând note mari.

La Ploeşti, s'au întâlnit echipele reprezentative ale oraşelor Bucureşti (raionul Stalin), Ploeşti, Craiova. Fălticeni şi Botoşani. Cu excepţia echipei bucureştene, toate celelalte echipe sunt formate de curând. Pe primul loc — aşa cum era şi normal — s'a clasat Dinamo Bucureşti. Gimnaştii şi gimnastele dela Dinamo au dovedit o tehnică superioară, rod al unei temeinice pregătiri. Aurel Loşniţă, Eugen Balint, Francisc Darvaş, Eveline Slavici, Ana Midan, Alexandrina Penciu sunt într'o formă deosebit de bună.

Progresul pe care-l fac dela un concurs la altul, gimnaştii dinamovişti nu este întâmplător. El este o dovadă a excelentelor condiţii de practicare a gimnasticii pe care le au la dispoziţie sportivii acestei asociaţii. Intr'adevăr, la Dinamo gimnastica este privită ca bază a tuturor sporturilor.

Locurile doi în clasamentul pe echipe la fete şi la băieţi au fost ocupate de echipele Flacăra Ploeşti, Aşa cum am arătat mai sus, echipele au fost formate de curând — mai precis la faza de raion a campionatului — când au fost selecţionate cele mai bune elemente dela centrul de antrenament din localitate. Dacă ţinem seamă de faptul că aceşti tineri au fost lipsiţi de aparate la care să se poată antrena, rezultatul muncii lor este îmbucurător. Centrul de antrenament care funcţionează la Ploeşti va face ca actualmente în acest oraş să se ridice noi cadre de gimnaşti.

Cu toate aceste frumoase realizări, faza de zonă a campionatului de gimnastică al RPR desfăşurată la Ploeşti, a avut şi unele lipsuri. Astfel, organizarea a lăsat mult de dorit. Explicaţia este următoarea: comitetul CFS Ploeşti a lăsat pe ultimul plan organizarea campionatului ocupându-se mai mult de alte treburi care, aşa cum spune tov. preşedinte Iacob „sunt foarte multe".

In tot oraşul n'au existat decât trei afişe şi acelea scrise de mână de către tinerii dela centrul de antrenament. Deasemeni sala unde s'au desfăşurat întrecerile nu a fost pavoazată. Cele câteva drapele au fost aşezate tot de gimnaştii centrului de antrenament.

Tovarăşa Viorica Teodorescu, responsabilă cu agitaţia şi propaganda din comitetul CFS Ploeşti, care lasă adeseori munca în părăsire pentru interesele sale particulare, ar trebui să se ocupe mai mult de popularizarea manifestaţiilor sportive din oraş.

Este o serioasă lipsă în munca comitetului CFS Ploeşti, care are datoria să-şi revizuiască această atitudine de desconsiderare a anumitor sporturi.

La Botoşani şi Fălticeni, gimnastica a pătruns de curând. Ea a fost însă repede îndrăgită şi iată că pentru prima dată aceste două oraşe sunt reprezentate într'un campionat al ţării. Desigur, componenţii acestor echipe nu au încă un nivel tehnic avansat, mai ales că ei nu au încă aparatele necesare. Desigur că atunci când vor avea la dispoziţie echipamente şi aparate rezultatele vor fi mai bune.

Învăţămintele finalei campionatului de cros pe echipe al R.P.R.

„Să întâmpinăm 7 Noembrie"

Finala campionatului de cros pe echipe al R.P.R. „Să întâmpinăm 7 Noembrie" a fost pentru toţi concurenţii o întrecere în care s'a cerut eforturi deosebit de mari, mai ales pentru cei clasaţi pe primele locuri. Facem această afirmaţie având în vedere faptul că distanţele la fiecare categorie s'au mărit progresiv dela o etapă la alta şi, în al doilea rând, având în vedere numărul concurenţilor şi valoarea lor, care de această dată a fost foarte echilibrată, în sensul că nu au existat diferenţe prea mari între concurenţi. Un exemplu în această privinţă este cursa junioarelor unde, cu toată osteneala arbitrilor, sosirea nu s'a putut înregistra în bune condiţiuni, deoarece tinerele concurente au sosit aproape toate odată.

Acest aspect al crosului a ridicat în faţa participanţilor finalişti o problemă esenţială: aceea a felului în care trebuiau să se pregătească pentru o cât mai bună comportare. Desigur că toţi au avut această dorinţă, dar din păcate puţini au reuşit.

După cum am amintit mai sus, lungimea traseului pentru fiecare categorie s'a mărit progresiv în cadrul etapelor acestui campionat, în aşa fel încât altul a trebuit să fie efortul în finală şi altul în prima etapă a competiţiei. Inaintea concurenţilor, a instructorilor şi a antrenorilor a stat problema modului în care ei puteau rezolva acest lucru, alcătuirea programului de antrenament şi alegerea mijloacelor celor mai eficace, pentru ca scopul să fie atins.

O bună parte dintre ei au greşit şi această greşală a fost determinantă în obţinerea rezultatelor. Concurenţii s'au pregătit întâi pentru prima fază a campionatului, adică pentru o anumită distanţă, apoi au întărit efortul dintre şedinţele de antrenament, pregătindu-se pentru faza a doua. Lucrurile au mers aşa mai departe, până când efortul din ce în ce mai mare dela antrenamente şi dela concurs a accentuat în mod firesc gradul de oboseală al concurenţilor, influenţând defavorabil comportarea lor.

In această situaţie, antrenorii şi instructorii cu o pregătire mai slabă au acţionat greşit, fie prin coborîrea în mod brusc a nivelului efortului în timpul antrenamentului, ceeace a dus sigur la coborîrea gradului de antrenament şi, automat, la scoaterea sportivilor din formă, fie prin continuarea antrenamentului din ce în ce mai „tare", fapt care a avut un rezultat identic.

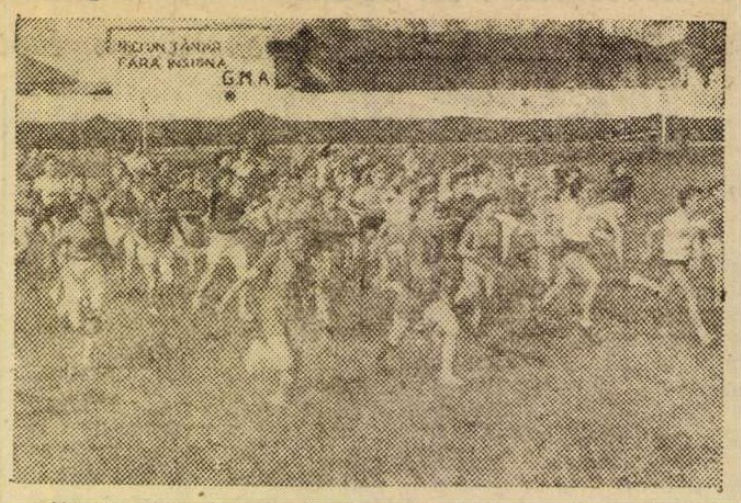
Antrenamentul, sau, mai bine zis, programul de antrenament trebue alcătuit minuţios în funcţie de gradul de pregătire al sportivului respectiv, de efortul pe care va trebui să-l facă. Pentru aceasta vor trebui alese mijloacele ştiinţifice ale sportului sovietic ce stau la îndemâna antrenorului sau instructorului. Dela început, adică din clipa în care sportivul a pornit să se pregătească pentru prima etapă, el trebue să facă un antrenament potrivit celei mai lungi distanţe de alergat, întrecerile intermediare fiind la rândul lor mijloace de pregătire şi verificare pentru finală.

Participarea la primele faze, unde distanţele au fost mai scurte, nu necesită o pregătire în care sportivul să fi depus un efort maxim. Intrecerile acestea puteau fi folosite de multe ori ca mijloace în programul general de antrenament. Apoi, pe măsură ce sportivul se apropia de faza finală, deci atunci când el atingea o formă sportivă superioară, era necesară controlarea efortului de antrenament, care să contribue la realizarea unei pregătiri deosebit de bune.

Apoi, înaintea finalei, intensitatea antrenamentelor trebuia să scadă, ultima şedinţă de antrenament „tare", urmând să aibe loc cu 6-10 zile înainte de concurs. In continuare, se mai putea face încă un antrenament uşor, pentru menţinerea formei sportive şi a gradului de pregătire. Deoarece la cros a fost necesară o deosebită rezistenţă, repaosul dinaintea finalei trebuia să fie de 3-4 zile, deci antrenamentul uşor pe care l-am amintit mai sus, trebuia să fi fost făcut cu 3-4 zile înainte de concurs.

Am arătat toate aceste lucruri pentrucă şi pe viitor campionatul de cros, atât cel individual cât şi cel pe echipe va fi asemănător — cel puţin în ceeace priveşte mărirea progresivă a distanţelor — cu cel de anul acesta. Pentru acest motiv, concurenţii, antrenorii şi instructorii vor trebui să prevească problema pregătirii cu multă atenţie şi în lumina elementelor arătate mai sus.

A. CALIN



Mii şi mii de tinere şi tineri de pe întreg cuprinsul ţării s'au întrecut cu nestăvilit elan în etapele campionatului de cros pe echipe al R.P.R. „Să întâmpinăm 7 Noembrie". In fotografie un aspect dela întrecerile feminine desfăşurate în Capitală.

In vederea finalelor Campionatului R. P. R.

ECHIPA DE VOLEI DINAMO BUCUREŞTI SE ANTRENEAZĂ INTENS

Mingea trasă de Orăşeanu (Loc. C.F.R.) a străpuns blocajul jucătorilor dinamovişti Jereghie şi Al. Lupescu. (Fază din matchul Dinamo-Locomotiva C.F.R. în cadrul campionatului bucureştean).

Finalele campionatului de volei al R.P.R. care încep Miercuri 14 Noembrie, preocupă îndeaproape echipele finaliste, care fac pregătiri speciale, în vederea unei cât mai bune comportări.

Echipa Dinamo Bucureşti va lupta şi ea în finală alături de celelalte cinci formaţii masculine calificate. Dinamoviştii s'au antrenat din timp şi cu grijă spre a se comporta la înălţimea valorii lor, spre a reprezenta cu cinste culorile asociaţiei.

Dela început, antrenorul echipei, lt. maj. Gh. Constantinescu, a pus accentul pe omogenizarea pregătirii fizice a lotului dat fiind că jucătorii aveau pregătiri deosebite. Trei jucători participaseră la campionatele europene dela Paris, iar restul lucrase mult mai puţin în tot acest timp. Deaceea cu această grupă din urmă s'a insistat mai mult.

Odată acest lucru realizat, s'a trecut la repetarea noţiunilor elementare de tehnică individuală, corectându-se aici cu precădere precizia paselor şi, mai ales, executarea plonjoanelor, în care majoritatea jucătorilor arătaseră scăderi în ultimul timp.

Partea aceasta generală de pregătire a luat destul timp din totalul prevăzut pentru antrenamentele în vederea finalelor, dar antrenorul a înţeles să nu neglijeze nimic din ceeace constitue abecedarul voleiului, tocmai pentru a realiza mai mult şi mai repede în partea a doua a pregătirilor, aceea care priveşte de acum tactica specifică fiecărei echipe.

In această direcţie s'a început lucrându-se pe linii. Ridicătorii şi trăgătorii unei linii, aşa cum este aşezată echipa pe teren, au făcut între ei exerciţii de passe (în special passe pe fileu), schimburi de locuri, au repetat blocajele, etc. După ce jucătorii aceleiaşi linii s'au obişnuit cât mai mult cu pasele, trasul sau ridicatul mingiei coechipierului, s'a trecut la antrenamente de acelaş fel, cu întreaga echipă. Apoi s'au repetat şi passele directe (care trimit mingia trăgătorului din prima pasă), s'a exersat venirea ridicătorului din linia a doua în prima linie, pentru derutarea blocajului advers etc.

Un capitol special l-a format blocajul. Echipa Dinamo a avut şi are încă deficienţe în această privinţă. Momentul greşit al săriturii sau diferenţele de detentă ale celor doi sau trei jucători care sar la blocaj, sunt principalele defecte ale blocajului şi ele nu pot fi îndreptate decât printr'o stăruitoare repetare a săriturilor la blocaj.

In programul de pregătire al voleibaliştilor dela Dinamo mai sunt prevăzute două-trei matchuri de verificare în compania unor echipe din Bucureşti sau din ţară.

Pregătindu-se cu conştiinciozitate pentru cel mai important eveniment voleibalistic al acestui an, finalele campionatului R.P.R., echipa clubului Dinamo Bucureşti va contribui printr'o prezentare cât mai bună în concurs la ridicarea nivelului tehnic al voleiului nostru.

Un frumos inceput: concursul de orientare turistică

In zilele ae 3 şi 4 Noembrie a avut loc la Poiana Stalin primul concurs de orientare turistică pe ţară. La acest concurs au luat parte reprezentanţii a 23 regiuni care au format 28 de echipe. Este o participare deosebit de numeroasă pentru un concurs care cere cunoştinţe tehnice cu totul speciale şi deosebit de ridicate din punct de vedere teoretic. Concursul a constat dintr'o probă G.M.A., cuprinzând cursa cu obstacole şi tirul. La această probă care s'a desfăşurat Sâmbătă dimineaţa au luat parte toate echipele, cronometrajul făcându-se după cel de al treilea participant. Echipele care nu parcurgeau în mod reglementar cursa sau care nu făceau minimum 75 puncte la tir erau penalizate. După proba de G.M.A. conduceau în clasament echipele regiunilor Bacău, Putna şi Tg. Mureş.

A doua zi dimineaţa, s'a dat plecarea în concursul de orientare propriu zis. Startul a fost dat separat, pe echipe. La plecare, echipa primea un plic cu instrucţiunile după care trebuia parcursă porţiunea de traseu până la punctul de control „B". De aci, traseul era dat pe o hartă la scara de 1:30.000. Concurenţii parcurgeau traseul până la punctul de control „D" şi staţia de etapă care se afla în acelaş loc. Aci, concurenţii primeau alimente şi un alt plic ce le indica drumul pe care trebuiau să-l urmeze mai departe. Sosirea ca şi plecarea aveau loc din faţa cabanei C.G.M. Poiana Stalin. Odată sosiţi, concurenţii trebuiau să răspundă la o serie de întrebări în legătură cu topografia, aprecierea distanţelor, probleme de turism şi politice.

Punctajul a pornit dela 0 pentru echipa care ar fi parcurs tot traseul în timpul indicat în plicurile de direcţie, trecând pe la toate punctele de control şi răspunzând perfect la întrebări. Pentru fiecare greşeală se dădea un anumit număr de puncte de penalizare.

Pentru a putea parcurge traseul era neapărat necesar ca fiecare echipă să posede cel puţin o busolă. Aparatele ajutătoare folosite au fost: altimetrul, curbimetrul, pasometrul, clinometrul, binoclul etc. In general, dificultăţile întâmpinate s'au datorit lipsei de pregătire în ceeace priveşte citirea hărţilor, calcularea unghiurilor de marş etc. Dar s'a putut vedea că marea majoritate a echipelor a avut pregătirea elementară necesară pentru practicarea acestui sport şi a avut cunoştinţe teoretice respective. Clasamentul final al concursului oglindeşte just nivelul echipelor participante, iar faptul că locul prim a fost hotărît de un punct diferenţă arată lupta strânsă care a existat pentru ocuparea lui. Iată clasamentul concursului: 1. Oraşul Stalin II 187 pct., 2. Arad II 188, 3. Arad I 202, 4. Buzău 224, 5. Iaşi 248, 6. Oraşul Stalin I 306, 7. Bucureşti III 308, 8. Bucureşti I 324, 9. Timişoara II 330, 10. Baia Mare 335.

In afara concursului oficial a avut loc în noaptea de Sâmbătă şi un concurs de orientare de noapte care nu a contat în clasament. La acest concurs, echipele de începători au fost însoţite de instructori, el constituind astfel un preţios prilej de învăţăminte pentru participanţi.

Privind concursul ca o primă competiţie de acest gen la care au luat parte echipe din toate colţurile ţării, trebue să-l considerăm ca un succes din toate punctele de vedere şi ca un bun şi frumos început de drum.